

# 韓国カボチャ「マッチャン」と 夏野菜の和風炒め煮

カボチャのレシピ



真夏に食べたい食欲そそる1皿!

## 材料 (4人分)

韓国カボチャ「マッチャン」	1本(約600g)
ナス「マー坊」	1本
トウガラシ「福耳」	2本
豚バラ肉	200g
サラダ油	適量
塩・こしょう	適量
調味料	
めんつゆ	適量
みそ	適量

## 下ごしらえ

調味料のめんつゆとみそは混ぜておく。

## 作り方

- ① 野菜を一口大に切る。豚バラ肉も食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを振る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚バラ肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、野菜を入れさらに炒める。
- ④ 全てに火が通ったら、調味料を入れ、塩・こしょうで味を調える。